



Giảng Kinh Rong Chơi Trời Phương Ngoại tiếp theo

(Đây là bài pháp thoại Thiền sư giảng vào ngày 05 tháng 12 năm 2010, tại thiền đường Hội Ngàn Sao, xóm Hạ, đạo tràng Mai Thôn, trong khóa An cư Kiết Đông.)

Khổ đau và hạnh phúc tương tức

Mình phải bắt đầu từ bản thân mình. Mình phải làm thế nào để Bụt, Tịnh độ, hỷ, lạc, cùng những tài năng, những kinh nghiệm của tổ tiên phát hiện được nơi mình. Mình trở thành một người có hạnh phúc, có từ bi, có tuệ giác và mình có thể giúp được người kia. Không cần sự trừng phạt, chỉ cần có tình thương mà thôi! Nếu cần khổ đau, mình cứ khổ đau đi; nhưng chỉ khổ đau thôi thì không đủ, mình phải xử lý khổ đau như thế nào để có thể hiểu khổ đau đó, chuyển hóa được nó và cho nó đóng góp vai trò của nó vào việc chế tác hỷ và lạc.

Theo đạo Bụt, bunn có thể đóng góp vào sự chế tác hoa sen, không có bunn thì không có sen. Nhưng bunn chỉ là một trong những điều kiện, hoa sen phải có nước, có ánh sáng, có hơi ấm. Giáo lý tương tức của đạo Bụt cho chúng ta biết, khổ đau đóng một vai trò quan trọng trong việc chế tác hạnh phúc. Nếu cần khổ đau, mình cứ khổ đau; nhưng đừng khổ đau một cách vô ích. Mình phải học cách khổ đau để không khổ nhiều và biết lợi dụng khổ đau để chế tác hạnh phúc. Khổ đau là

một phần của sự sống, có ai mà không khổ đau. Những người chưa khổ đau là những người chưa biết hạnh phúc là gì. Khổ đau và hạnh phúc tương tức, cái này làm ra cái kia, như cái trái làm ra cái phải. Mong ước tới một cõi chỉ toàn hạnh phúc, không có khổ đau là một chuyện rất ngây thơ, khờ dại. Vậy mà trong chúng ta, có rất nhiều người mong muốn tới một cõi chỉ có toàn hạnh phúc.

Tới Làng Mai, mình học cách đi qua khổ đau như thế nào để khổ đau đóng được vai trò chế tác hỷ, lạc. Chữ khổ 苦 có nghĩa là đắng, có chút vị đắng, cũng như có chút khổ rất ngon. Mình nên nhớ, mình tới với tăng thân để học cách xử lý khổ đau và chế tác hỷ, lạc. Chế tác hỷ lạc liên hệ tới xử lý khổ đau. Người nào biết xử lý khổ đau, người đó biết chế tác hỷ lạc và người nào biết chế tác hỷ lạc, người đó đã biết xử lý khổ đau. Đó là một nghệ thuật mình cần học hỏi lẫn nhau trong khi sống chung như một tăng thân. Nó rất thực tế! Mình tới Làng Mai, hoàn toàn không phải để thu thập một mớ kiến thức về đạo Phật.

Bài kệ 29

Hành tịnh vô hà uest
Tự tri độ thể an
Đạo vụ tiên viễn dục
Tảo phục Phật giáo giới

行淨無瑕穢
自知度世安
道務先遠欲
早服佛教戒

*Sống phạm hạnh, không một vết nhơ
Tự biết mình, vượt thời gian, đạt an ổn
Trong nếp sống tu tập, trước hết là xa lánh ái dục
Phải tự trang bị mình bằng giới luật của Bụt ngay từ bây giờ.*

Hành tịnh vô hà uế: *Hành* là thực tập, là nếp sống. *Hà uế* là tí vết, vết dơ. Tịnh hạnh là nếp sống trong sáng, thanh tịnh, thánh thiện (holy life). Chết thánh thiện, mình có thể nhận diện được; có niệm, có định, có tuệ là có chất thánh. Niệm, định, tuệ cũng là giới, định, tuệ, tại vì niệm cũng là giới. Chánh niệm là giữ giới, chúng ta gọi năm giới là năm phép thực tập chánh niệm.

Người cư sĩ giữ được năm giới là có chất thánh. Trong kinh “Thánh đệ tử” nói, người xuất gia giữ 250 giới và người tại gia giữ năm giới là thánh đệ tử, tại vì trong người họ có chất liệu của sự thánh thiện. Sự thánh thiện không phải do Đức giáo hoàng hay một người khác ban cho mình, mà do sự thực tập mà có. Khi có niệm, định, tuệ và giới, tự nhiên mình có chất thánh. *Hành tịnh* là sống nếp sống tịnh hạnh, nếp sống tịnh hạnh là nếp sống có giới; đối với người tại gia là không tà dâm còn đối với xuất gia là bất dâm.

Tự tri độ thế an: *Tự tri* là biết mình là ai. Biết mình là ai là một chuyện rất khó, đôi khi mình tưởng mình biết, nhưng kỹ thực mình chưa biết mình là ai. Mình biết mình là một vị đại sứ, mình đại diện cho cả một dòng họ, một đất nước, một lịch sử. Mình có tổ tiên, đất nước, dòng họ, mình không phải là một cá nhân biệt lập, mình không phải là một cái ta riêng biệt, mình là một vị đại sứ cho cả một dòng họ. Mình phải thấy mình như vậy trước khi người khác thấy được mình như vậy. Họ phải nghiêng mình chào vị đại sứ với tất cả sự kính phục. Tự biết mình là ai phải do sự quán chiếu, do niệm – định – tuệ mới đạt được.

Thế là thời gian, tam thế là quá khứ, hiện tại và vị lai. *Độ thế* là vượt thoát được thời gian, tiếp xúc được kiếp ngoại và phương ngoại. Làng Mai ở Thái Lan có một thiền đường tên là Trời Phương Ngoại. Trời phương ngoại là không gian nằm ngoài không gian (space outside the space). Không gian mình thấy đây và thời gian làm bằng năm tháng, không đủ rộng rãi cho mình. Mình cần một không gian và một thời gian khác, không gian đó là phương ngoại phương 方外方, một không gian nằm ngoài không gian thường. Thời gian làm bằng giờ phút năm tháng hơi chật hẹp đối với mình, mình cần vượt thoát thời gian, gọi là thời ngoại thời. *Độ thế*, có nghĩa là vượt thoát được thời gian.

Tự biết mình là ai, vượt thoát được thời gian, đạt tới sự an ổn.

Đạo vụ tiên viễn dục: *Đạo* là con đường. Cái cần phải thực tập trước hết để đạt tới thời gian thanh thản của Niết bàn, là phải thoát ra khỏi vòng đam mê, còn đam mê thì còn bị giam hãm trong thời gian và không gian.

Tảo phục Phật giáo giới: *Phục* là mặc vào, trang bị. Mình phải sớm trang bị mình bằng những giới luật Bụt đã dạy. Chuyện đầu tiên là phải giữ giới, người cư sĩ phải giữ 5 giới, 14 giới còn người xuất sĩ phải giữ 10 giới, 250 giới, 380 giới, 14 giới. Không có giới là không có niệm – định – tuệ, không có niệm – định – tuệ thì không tiếp xúc được với tự do, với Nê hoàn. Giới là điều kiện căn bản của tự do.

Người ta nói thọ giới là mất tự do, nhưng sự thật thì ngược lại, chính nhờ giới mà mình có tự do. Ví dụ như khi uống rượu hay sử dụng ma túy, mình mất tự do. Chính nhờ mình giữ giới không uống rượu và không sử dụng ma túy, nên mình có tự do. Người bị sa vào vòng rượu chè, ma túy thì không còn chút tự do nào. Giới là căn bản của tự do, mỗi giới là một lĩnh vực của giải thoát. Giữ giới không uống rượu, mình có tự do này, giữ giới không sát sanh thì có tự do khác. *Biệt biệt giải thoát*, có nhiều khía cạnh giải thoát khác nhau và mỗi giới cho mình một không gian của giải thoát.

Trong kinh nói: Muốn thật sự đi trên con đường đạo, phải xa lìa dục và phải sớm trang bị cho mình bằng những giới luật Bụt dạy.

Bài kệ 30

Diệt ác cực ác tế	滅惡極惡際
Dị như điều thế không	易如鳥逝空
Nhược dĩ giải pháp cú	若已解法句
Chí tâm thể đạo hành	至心體道行

*Diệt phiền não, thoát ra khỏi thế giới hệ lụy
Dễ như con chim cất cánh bay lên không trung
Nếu hiểu được pháp cú này
Thì hãy đem hết lòng mà đi tới trên con đường đạo.*

Diệt ác cực ác tế: *Diệt* là chuyển hóa, làm cho không còn. *Ác* là những gì đi ngược lại giới, những hành động, lời nói, tư tưởng tạo ra khổ đau. *Tế* là biên giới, lĩnh vực. *Cực ác tế* là đi ra khỏi biên giới của cái ác. Đó không phải là chuyện khó, khi mình có khả năng diệt trừ được tư tưởng tham, sân và si thì mình ra khỏi lĩnh vực của phiền não.

Dị như điều thệ không, dễ dàng như con chim tung cánh bay lên không gian.

Nhược dĩ giải pháp cú: Nếu hiểu được pháp cú này. *Pháp cú* là dhammapada, câu nói của giáo pháp.

Chí tâm thể đạo hành: Hiểu được ý nghĩa của pháp cú, mình sẽ đem hết tâm để đi trên con đường đạo.

Bài kệ 31

Thị độ sanh tử ngạn
Khổ tận nhi vô hoạn
Đạo pháp vô thân sơ

是度生死岸
苦盡而無患
道法無親疎



Chánh bất vấn doanh cường 正不問羸強

đồng bào như thương người đồng bào, mình thương những người theo truyền thống khác như thương những người cùng chung truyền thống. Đó gọi là xả (equanimity), không phân biệt thân sơ.

Chánh bất vấn doanh cường: *Doanh* là nhiều, là hơn. Không còn hỏi ai là người thắng kẻ bại, không cần phân biệt ai là người mạnh kẻ yếu. Người thắng, kẻ bại mình đều thương. Mình thương các thầy, các sư cô Bát Nhã đã đành và mình còn thương luôn cả mấy ông công an. Mình thương những người yếu đuối bị đàn áp, bóc lột và mình cũng thương luôn những người dùng bạo lực. Ai cũng có những khổ đau của họ và

mình muốn giúp hết tất cả. Đó là đạo pháp.

*Đó là con đường vượt qua bờ sinh tử
Đưa tới chỗ chấm dứt khổ đau hoạn nạn
Trong đạo pháp, không còn sự phân biệt thân sơ
Không còn hỏi ai có thể lực nhiều, ai không có thể lực.*

Thị độ sinh tử ngạn: Đó là đi qua được bờ sinh tử.

Khổ tận nhi vô hoạn: Chấm dứt khổ đau, không còn tai họa. *Tận* là chấm dứt, *hoạn* là tai nạn.

Đi vào con đường danh lợi, quyền bính có rất nhiều tai họa.

Đạo pháp vô thân sơ: Trong đạo pháp, không còn phân biệt thân và sơ, không kết bè kết phái, không lập đảng riêng, người nào cũng là huynh đệ của mình, nghèo cũng như giàu, có quyền thế cũng như không có quyền thế. Mình không đứng về phía người giàu để áp chế người nghèo, mà cũng không đứng về phía người nghèo để tranh đấu với người giàu; vì mình thấy cả hai bên đều khổ, mỗi bên khổ theo kiểu của họ. Trong đạo pháp, phải có sự bình đẳng; mình thương người không

Bài kệ 32

Yếu tại vô thức tưởng
Kết giải vi thanh tịnh
Thượng trí yếm hủ thân
Nguy thủy phi thật chân

要在無識想
結解為清淨
上智厭腐身
危脆非實真

*Quan trọng nhất là đừng bám vào tri giác
Khi cả hai cái cột và mở đều đã thanh tịnh
Thì bậc thượng trí không còn bị kẹt vào cái hình hài
dễ tan vỡ này
Và thấy nó là một cái gì không chắc thật*

Yếu tại vô thức tưởng: *Tưởng* là tri giác. Trong nhận thức của mình có tri giác, tri giác đó có thể sai lầm. Những tri giác như sanh-diệt, có-không, ta-người, bạn-thù, chia rẽ, kỳ thị và tạo ra hận thù, sợ hãi. Quan trọng nhất là vượt thoát những tri giác đó.

Kết giải vi thanh tịnh: *Kết* là buộc lại, *giải* là mở ra. Cột và mở, tuy vậy mà không chống đối nhau, không còn sự phân biệt giữa cột và mở, thì có sự thanh tịnh. Bàn tay mình có thể nắm lại, hay xòe ra, nhưng nắm, hay xòe cũng là bàn tay. Mình phải thấy được bàn tay,

không phải tại vì nó nắm lại, mà mình muốn tiêu diệt bàn tay. Người kia có thể là thiện hay ác, nhưng vẫn là con người. Mình phải làm thế nào để giúp người đó trở thành thiện, chứ không nên tiêu diệt người đó. Đó là cái thấy của Bụt. Kẻ thù ta không phải là con người, kẻ thù ta là cuồng tín, tị hiềm, kỳ thị, sợ hãi, đam mê. Mình thoát khỏi nắm và mở, nắm là bàn tay mà mở cũng là bàn tay. Thấy được như vậy thì mình khỏe, mình không còn hận thù, khổ đau nữa.

Thượng trí yếm hủ thân: *Hủ* là nát ra. Bậc có trí tuệ lớn không còn kẹt vào hình hài dễ tan vỡ này, không cho hình hài này là mình.

Thân này không phải là tôi
Tôi không bị kẹt vào nơi thân ấy
Tôi là sự sống thanh thang
Tôi chưa bao giờ từng sanh
Cũng chưa bao giờ từng diệt

Chúng ta có hình hài, tư tưởng, lời nói. Những cái chúng ta tạo tác ra hàng ngày như những tư tưởng, những lời nói, những hành động, đang lên đường. Ta không chỉ có trong hình hài này, mà ta còn có ở ngoài hình hài, ta có trong ba mẹ, trong con cháu, trong thế giới. Hình hài này sẽ tan rã. Thấy mình chỉ là hình hài này, là một tà kiến. Những tư tưởng, lời nói, hành động mình chế tác ra đang tiếp tục mình. Người thượng trí thấy hình hài này không phải mình, mình lớn hơn hình hài này rất nhiều. Mai một hình hài này sẽ hủ nát, nhưng mình vẫn tiếp tục và mình phải tiếp tục cho đẹp. Muốn tiếp tục cho đẹp thì thân, khẩu, ý phải đi theo hiểu và thương, phải có giới, định và tuệ.

Thuyền Từ
10413 Adel Road
Oakton, VA 22124

Nguy thủy phi thật chân: Thấy nó là một cái gì không chắc thật. Hình hài này dễ tan vỡ, dễ bị tai nạn.

(Còn tiếp)

Sinh hoạt quán niệm tháng 5 năm 2023

- Ngày quán niệm đầu tháng 5 năm 2023 của tăng thân Thuyền Từ sẽ được tổ chức vào thứ Bảy 6 tháng 5 từ 10 giờ sáng tới 5 giờ chiều tại chánh điện chùa Hoa Nghiêm, 9111 Backlick Rd, Fort Belvoir, VA 22060. Điện thoại của chùa 703-781-4306. Kính xin quý vị đem theo thức ăn chay để ăn trưa chung và mang y phục thoải mái để ngồi thiền. Xin vào trang nhà dưới đây để biết thêm chi tiết: <https://crpcv.org/thuyentu/>
- Các thời thiền tập buổi sáng thứ Ba tới thứ Sáu 7-8:30AM và tối quán niệm thứ Năm từ 7-9PM tại MPCF đã được thay thế bằng viên liên Zoom. Xin vào trang http://mpcf.org/regular_sessions_online.html để ghi danh.

Quỹ tu học:

Quỹ trước còn	\$ 4197.34
Không có chi thu tháng 4	\$0.00
Quỹ còn	\$ 4197.34